



衛生署
Department of Health



World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

體重與癌症





你有留意嗎？

你曾否聽說過身邊的朋友不幸患上癌症的消息？你是否同意癌症現在已變得越來越普遍呢？你知道三分之一的常見癌症是可以預防嗎？你又是否知道如何預防呢？

在已發展地區（包括香港），吸煙無疑是導致眾多不同癌症的單一最大因素（差不多有三成的癌症是由吸煙導致的）。然而，據世界衛生組織（下稱世衛）新近刊出的報告估計，飲食因素亦可導致相約比例的癌症，因而成為**第二大可預防癌症的主要因素**。

相信與否，就是因為脂肪！

世衛的報告及世界癌症研究基金會全球網絡第二份專家報告—《食物、營養、體力活動與癌症預防》均進一步指出，過重和肥胖與數種癌症（如乳癌、腸癌、子宮內膜、腎癌、胰臟癌及食道癌）有著顯著關係。單在香港每年都有接近8,000宗這類癌症的新個案。

何以是因為肥胖呢？原來研究人員發現肥胖和過重人士體內的脂肪細胞，較體重適中人士為多，而脂肪細胞會不停分泌多種荷爾蒙及生長激素，並大量地把它們送進血管，促使細胞加速生長及分裂。因此，肥胖和過重人士會有較大機會因細胞在分裂期間出現的隨機突變而引發癌症。

這個現象帶出一項不爭的事實，就是除非我們學會健康飲食之道和做運動，否則體重問題對健康所造成的損害勢必嚴重影響我們的日常生活，並會令醫療開支不勝負荷。更令人擔憂的是，愈來愈多香港兒童加入過重或肥胖的行列（由九七年每六位兒童有一位飆升至零九年的每五位兒童有一位），其嚴重程度已成為一個刻不容緩的公共衛生課題。



你的患癌風險高嗎？是時候開始監察體重了！

如何決定你是否有這方面的風險呢？大多數人都知道，體重一旦增加，衣服便不再合穿，鏡子變得令人討厭，浴室磅從此也給塞進牀底下去；我們往往偏要詐作視而不見，加以逃避，忽視背後的危機。當今科學為我們提供了兩個評估體重的方法，雖然它們並非無懈可擊，但能讓你知悉是否需要著手控制體重，以減低患上癌症及其他慢性疾病的風險。為何不選一個來試試？

1. 體重指標（Body Mass Index, BMI）

是量度體重是否適中的方法之一，適用於大部份的成年人。小冊子內的體重指標表以不同身高臚列出相對被界定為過輕、適中、過重和肥胖的體重組別。閱讀方法是先在直欄內找出你的體重，再在最底一列找出你的高度，欄與列相交的方格內所顯示的數字，便是你的體重指標和所屬的體重組別。

體重指標是世界衛生組織認可用來衡量體重狀況的方法。

體重指標的計算方法：

$$\text{體重}_{(\text{公斤})} \div \text{身高}_{(\text{米})}^2 = \text{體重指標}$$



2. 第二個方法是量度腰圍，這是一種評估體內因過多脂肪而有可能引起風險的方法，可用來輔助體重指標。把軟尺水平地繞在最低一條肋骨與髌骨頂部的中間位置，徐徐呼氣，然後量度腰圍。女士的腰圍如為31.5吋（80厘米）或以上屬於高風險，而男士的相應數字則為35.5吋（90厘米）或以上。

在大多數情形下，體重指標與腰圍數字所得出的結果會不謀而合。不過，體重指標若低於23而腰圍數字屬高風險者，也應視作高風險人士。如你屬這個類別，請參閱本小冊子內所列的一些針對體重控制的實用建議。

嚴加預防

即使兩個評估方法得出的數字均顯示你的體重適中，也別掉以輕心，因為在現今社會，份量大和脂肪高的美食不斷誘惑著我們。我們要積極地預防過重，當體重一有持續上升的趨勢，便應立刻採取行動。

世界癌症研究基金會（香港）專家小組審視過現時對這方面所作的研究後總結，在預防癌症的角度來說，所有人都應在體重不至於過輕的情況下，越瘦越好，另我們在成年期所增加的體重不應超過11磅（5公斤），以減低患癌的風險。

因此，如體重指標和腰圍數字均顯示你已過重，現在就應坐言起行，務求減低患上癌症或其他慢性疾病的風險。讓我們盡量忘記過往的失敗經驗，致力把體重逐漸減輕。請緊記，即使只減去數磅的體重，也可令患病風險下降。



控制體重的秘訣

減輕體重最有效的良方，說來一點也不神秘，就是控制飲食和多做運動。為了助你達到這個目標和降低患癌風險，世界癌症研究基金會（香港）及衛生署擬定了有效的控制體重四步曲，倘若付諸實行但體重依然不減的話，請約見醫生或註冊營養師，為你制定更能符合個人需要的體重管理計劃。



1 限制高糖和高脂食物

要簡單地控制體重，第一步就是限制攝取高糖分、高脂肪的食物和飲料。常見食品和飲品的例子包括含糖飲品、純果汁、快餐店食物、小食、甜點及糖果糕點。除此之外，你應嘗試以未經精鍊的食物，如蔬菜，水果及全穀麥類食品等作為每餐的主糧；你同時亦應選擇進食含較少脂肪的肉類及低脂奶品。

2 以植物作為主要飲食元素

多吃不同種類的蔬果、全穀麥類（例如糙米、麵食或全麥麵包）和豆類，以減少熱量和脂肪的攝取。此外，以植物為主的飲食亦可提供豐富的抗癌物質，例如維生素、礦物質、植物化合物和膳食纖維等。



3 注意食物的份量

過量進食任何食物都會增加體重，即使是低脂、以植物為主的食物，也不應食用超過所需份量。我們需要定時及均衡地進食，所吃份量剛好滿足身體機能和活動所需便可。吃飽了便應停止進食，別待至吃不下才罷休。

4 持久運動

運動可以消耗熱量，對保持體重十分重要。此外，運動亦可幫助你舒緩壓力和提高自信，避免因情緒問題而引起的暴飲暴食。我們建議成人每星期最少有五天進行每天不少於三十分鐘中度劇烈的運動（例如爬樓梯或急步行），以改善整體的健康質素和降低患癌的風險。



定下實際目標

控制體重的成功要訣，在於能否養成健康的習慣，而健康習慣需要時間培養，才可成為日常生活的一部分。減輕體重時務須小心，以確保膳食足以提供所需的營養，同時不要急於求成，可嘗試每星期改變一項飲食習慣，循序漸進。開始時，每天運動最少10分鐘，習慣後便可逐步增加運動時間。至於減輕體重的適中進度，是每星期平均1至2磅（不多於1公斤）。有證據顯示，即使體重減輕百分之五，但只要能維持一段較長的時間，亦可對日後抵抗疾病有所幫助。

特別值得關注的是體重太輕同樣會帶來不良的健康風險，所以切勿過份減重或只著重體重的數字，每週磅重一次，其實已可助你瞭解體重的變化。

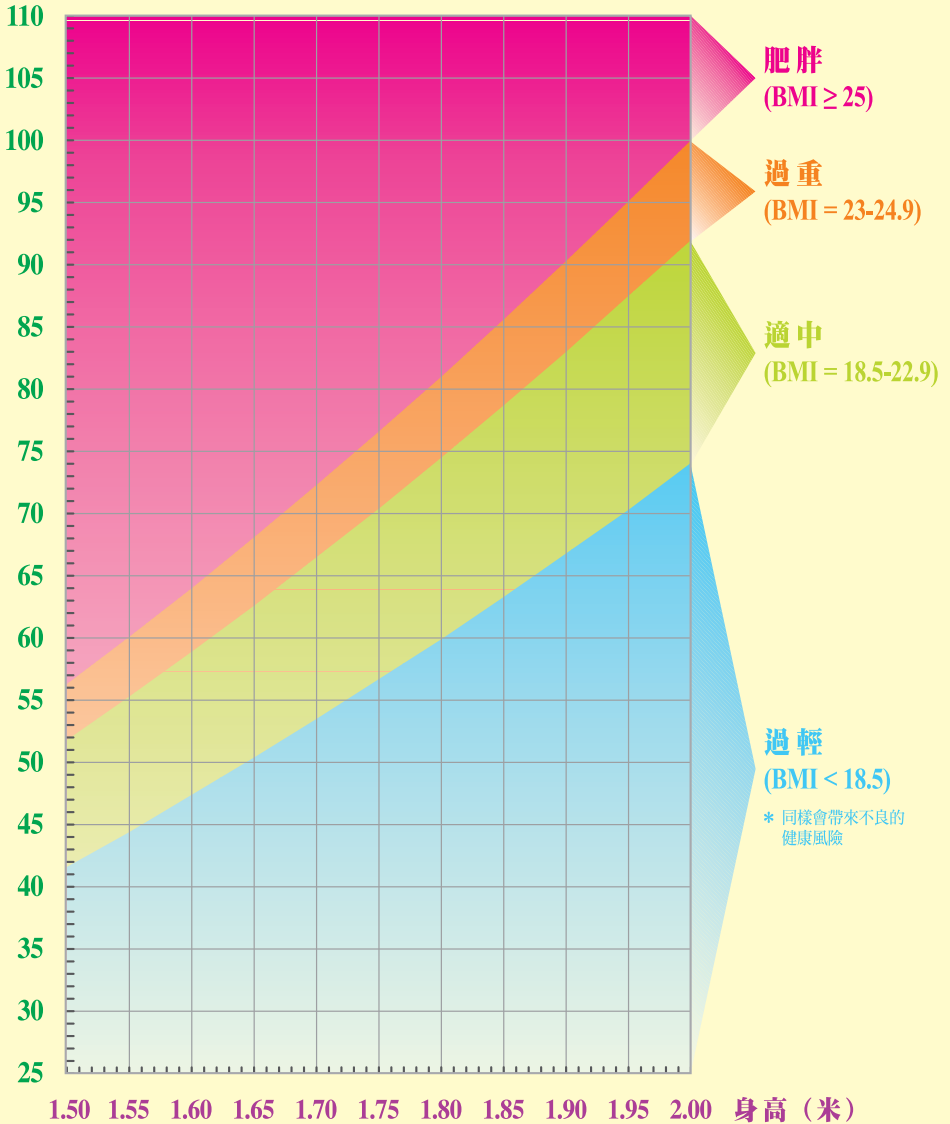
健康生活

如你想降低患癌風險或避免因體內脂肪過多而引發其他慢性疾病，便應注意你的體重。所有體重指標高於23的成年人，都有早逝及罹患殘疾的風險。如你能遵照（本小冊子）的建議，循序漸進地付諸實行，使之成為日常的生活習慣，你便應該可以達到和維持較為適中的體重。體重適中不但可以降低患上慢性疾病的風險，更可鍛鍊出較佳的體魄，並可感受到定期運動和健康的飲食習慣所帶來的樂趣。此外，健康的飲食習慣可為家中子女樹立良好的榜樣，幫助他們建立健康的生活模式。



體重指標表 (亞洲人士參考標準)

體重 (公斤)



註： 以上指標未必適用於運動員、長者、孕婦或身高少於5呎的人士。上述分類亦不適用於成長中的兒童，因為他們的體重指標會隨著身體成長而不斷改變。

資料來源：世界衛生組織西太平洋區2000



衛生署
Department of Health



World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

世界癌症研究基金會（香港）預防癌症的建議

- 1 在體重不致於過輕的情況下，越瘦越好
- 2 每天最少運動30分鐘
- 3 避免飲用含糖的飲品。限制進食熱量密度高的食物（特別是高糖份或低纖或高脂肪的加工食物）
- 4 多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 5 減少進食紅肉（如牛肉、豬肉和羊肉），以及避免食用加工肉類
- 6 如要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限
- 7 限制食用高鹽份的食物和經鹽（鈉）加工的食物
- 8 不要使用營養補充劑來預防癌症

給特別人士的建議

- 9 最理想是純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物
- 10 在治療結束後，癌症倖存者應跟從本會預防癌症的建議

並請緊記一切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品

世界癌症研究基金會（香港）

是世界癌症研究基金會全球網絡的其中一員

世界癌症研究基金會（香港）

香港灣仔軒尼詩道145號安康商業大廈601室

電話：(+852) 2529 5025 傳真：(+852) 2520 5202

網址：www.wcrf-hk.org

如欲知道更多健康資訊，請致電 2833 0111
衛生署24小時健康教育熱線（廣東話，英語
及普通話）或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁
<http://www.cheu.gov.hk>

© 2010 世界癌症研究基金會（香港）
及衛生署

版權所有
衛生署出版
政府物流服務署印